



allergikus

ALLERGIE, HAUT & ASTHMA



ALLERGIE

– Immuntherapie besitzt zentralen Stellenwert

NEURODERMITIS

– Konsequente Therapie erforderlich

ASTHMA/COPD

– Nationale Versorgungsleitlinie Asthma aktualisiert

Allergiker-
freundliche
Bettenreinigung
per Versand:
www.fredbutler.de

Ihr Exemplar
zum
Mitnehmen

Glutenfreies Rezept aus Frankreich

COQ AU VIN (Hähnchen in Wein)



Foto: Fotolia

Zutaten für 3-4 Personen:

1	Hähnchen	1	Lorbeerblatt
	Butterfett	100 g	Champignons
50 g	Speckwürfel	etwas	Thymian
2	Schalotten		evtl. etwas Kartoffelstärke zum Binden
300 ml	Rotwein		

Zubereitung:

Das Hähnchen in vier Teile zerlegen. Die Speckwürfel im Butterfett heiß werden lassen, darin die Hähnchenteile von allen Seiten anbraten, die gewürfelten Schalotten dazugeben und weiterbraten, bis sie glasig sind,

leicht salzen und mit dem Wein ablöschen, das Lorbeerblatt dazugeben und 30-40 Min. schmoren lassen. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Kurz vor Ende der Garzeit den Thymian und die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben. Evtl. die Soße binden. **Bemerkung:** Dazu passen glutenfreie Nudeln. ■

Quelle: www.glutenfrei-kochen.de

Anzeige

LEBENSQUALITÄT ERHALTEN trotz Multipler Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Neu: Kleine Karte - große Hilfe!

Wer mit Lebensmittelallergien oder -Unverträglichkeiten unterwegs und auf Reisen ist, hatte es bisher schwer: Bei jeder Bestellung muss mühsam erklärt werden, was bei der Zubereitung der Speisen zu beachten ist. Und die Angst, dass die Information beim Koch nur lückenhaft ankommt, schwebt über dem Essen. Hinzu kommt, dass sich dann häufig das Tischgespräch um Krankheiten dreht und man als Betroffener als „schwierig“ stigmatisiert wird. Mit Allergien und Unverträglichkeiten ist es oft schwierig, gesellige kulinarische Genüsse zu erleben, die für die Lebensqualität so wichtig sind und zum Wohlbefinden beitragen.

Nach dem Motto „Problem erkannt - Problem gebannt“, entwickelte ein Berliner Unternehmen die DELICARDO Foodcard. Diese wird bei der Bestellung an das Restaurant-Service-Personal gegeben, das die Karte in die Küche weiterleitet. Handlich wie eine Visitenkarte enthält sie alle Do's and Don'ts für den individuellen allergieabhängigen Menüwunsch. Einzigartig ist, dass Kombinationen von Unverträglichkeiten und empfohlenen Ernährungsweisen auf



einer Karte zusammenzufasst werden können. Unter DARF NICHT ESSEN werden die Zutaten genannt, die nicht verwendet werden dürfen. KANN VORKOMMEN IN ist eine Erinnerung, worin diese Zutaten enthalten sein können. Die erlaubten Zutaten werden unter DARF ESSEN gelistet.

DELICARDO Foodcards gibt es in verschiedenen Designs auf Deutsch, Englisch und Spanisch. Foodcards mit nur einer Unverträglichkeit werden im 10er-Pack ab 9,50 € angeboten. Individuell angefertigte Foodcards im 50er-Pack kosten 45,50 €. Info unter: www.delicardo.de. ■